



10月31日(木)はハロウィン

かぼちゃとお菓子でホームパーティー



ハロウィン (Halloween) は、カトリックの諸聖人の日の前夜祭で、アイルランドのケルト人の収穫祭が起源とされています。現在では、かぼちゃをくりぬいた中にロウソクを立てて「ジャック・オー・ランタン」(おぼけかぼちゃ)を作り、魔女やお化けに仮装した子ども達が、「Trick or treat.(お菓子くれなきゃ、いたずらするぞ)」と言って各家庭を回ってお菓子をもらい、それを持ち寄ってハロウィン・パーティーを開いたりします。

からだにやさしい・かぼちゃのお菓子

(レシピ&画像: 正食協会 「私にとってのお菓子の本」より)

かぼちゃの パウンドケーキ

■作り方

- ①かぼちゃは皮のまま蒸し、適当につぶす。
- ②Aの材料を全てふるい、ボウルに入れる。
- ③Bの材料は別のボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ④②に③を加え、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤オーブンシートを敷いたパウンド型に④を流し入れ、170℃に予熱したオーブンで約30分焼く。



■材料 (17x8cmのパウンド型1個分)

A(地粉…100g
薄力粉…100g
アーモンドプードル…小さじ2
ベーキングパウダー…小さじ2
塩…少々)

B(かぼちゃ…125g
ココナッツミルク…20cc
米油…60cc
豆乳…1カップ
てんさい糖…50g
りんごジャム…20g
玄米甘酒…20cc強)

かぼちゃのムース

■作り方

- ①水に粉寒天をふり入れて煮溶かす。
 - ②①にお粥を入れてひと煮立ちさせた後、火を止めて冷ます。粗熱がとれたら豆乳と一緒にミキサーにかけてザルでこし、器に流し入れて冷やし固める。
 - ③お好みで②の上にメープルシロップをかけていただく。
- ※柔らかいムースなので、きれいなグラスやカップで作ってそのままいただきます。

■材料 (小型のカップ約6個分)

水…130cc強
粉寒天…10g
玄米かぼちゃ粥…2カップ
豆乳…1カップ
メープルシロップ…30~50cc



■材料(5個分)

A(玄米…1カップ
水…5カップ
塩…ひとつまみ
かぼちゃ…200g
【3cm角に切る】
塩…小さじ2/3)

玄米かぼちゃ粥

■作り方

圧力鍋にAの材料を入れて強火にかけ、圧がかかったら弱火で30分炊き、自然放置する。塩を加えて味を調える。

Halloween!

パンプキン

85294(ビオ)
冷凍・有機かぼちゃっちゃん

400g
398円(税込価格)379円(本体価格)

北海道産の有機かぼちゃをカットし、使いやすく冷凍加工しました。



21894(富貴)
玄米とかぼちゃのポタージュ

150g
298円(税込価格)
284円(本体価格)



33026(サンコー)
にぎにぎかぼちゃボーロ

75g
210円(税込価格)
200円(本体価格)



33028(サンコー)
かぼちゃサブレ

6枚
210円(税込価格)
200円(本体価格)



21872(マルサン)
かぼちゃスープ

180g
168円(税込価格)
160円(本体価格)



Trick or Treat!

小さなお菓子

32820(サンコー)
ミニミレービスケット

23g×5
263円(税込価格)250円(本体価格)



32833(サンコー)
タマゴボーロ

16g×5
231円(税込価格)
220円(本体価格)



32872(サンコー)
ミニ・動物ビスケット

20g×5
252円(税込価格)240円(本体価格)

